स्किजोफ्रेनिया

घराब्या
खातीर माहिती



SEARLE

स्किजोफ्रेनिया

घराब्या खातीर माहिती

स्किजोफ्रेनिया विशीं
घरांब्या खातीर माहिती
आनी
कशे भरोन घराबो पालव दिवूंक शकता.

स्किजोफ्रेनिया

घराब्या
खातीर माहिती



स्किजोफ्रेनिया विशीं
घराब्या खातीर माहिती
आनी
कशे भशेन घराबो पालव दिवूंक शकता.

सुरवेचीं उतरां

कोंकणी मनशाच्या हातांत ही पुस्तिका दिवपाक आमकां खूब खोस भोगता. स्वंयचेंय सपन खरें जातलें जाल्यार ताजेफाटल्यान तपश्चर्या आसची पडटा. सर्ल कंपनीचे वैजुकी संचालक दो. सुभाश फातर्पेकार हांच्या फुडाकाराक लागून ह्या वावराक नेट आयलो. आदवोगाद सुहास दलाल हाणीं वरेंच त्रास घेवन अगकार करून दिलो. प्रो. शाम वेरेंकार आनी प्रो. से. मा. बोर्जिस हाणीं बरपावळ उजरावन [प्रूफ–रिडिंग करून] दिली कोंकणी भाशेचे म्हालगडे आनी गोंयचे मानसिगरोगतज्ञांची संघटणा तशेंच सर्ल कंपनी हांचेमदीं एक पूल जावन जो वावुरलो तो म्हजो वांगडी दोतोर राजेंद्र हेगडो हांका परबीं दिवपाकुच जाय.

वाचप्यांच्या हातांत ही म्हायती सोंपयतना स्किजोफ्रेनिया ह्या रोगाकडेन झुजतल्या तज्ञांक हाजेफुडें भौसाचो पालव मेळटलो अशी आशा करतां कारण ह्या आशेंतुच आमच्या वावराचें जैत लिपून आसा.

आमच्या संघटणेचो हो पयलोच प्रयोग सगळ्यांनी गोड मानून घेवचो आनी फुडारांतल्या वावराविशीं फावोत्यो सुचोवण्यो करच्यो.

दो. पुंडलिक रामनाथ पै काकोडे
सरचिटणीस, गोवा सायकियाट्रीक सोसायटी

देव बरें करूं.
१९ डिसेंबर, १९९२.

भूमिका (प्रस्तावना)

स्किजोफ्रनिया हे पिडेक चड करून मानसिक रोगांचो 'कॅन्सर' अशे म्हुण वळखतात. ही अेक सामकी खर (devastating) विदवंस करपी पीडा जी तरनाट्यांक तरनें पिरायेचेर वेंगयता, जेन्ना अुमेद चड पुण अणभव मात साप थोडो आसता. हाचो परिणाम म्हळ्यार परिस्थितीक तोंड दिवपाची ताची तांक इबाड्टा आनी समाजांत मिसळपाची ताची तांक भोव अुणी जाता.

आमच्या देशाच्या लोकसंखेच्या सुमार १% लोक खंयच्याय वेळार (at any point of time) ही पीडा भोगतात.

हे पिडेचें खरें कारण वैज्ञानिकांक अजुनय गोंदळांत वडयता आनी सतायता. तरूय आसतना, अुपचार करपाच्यो ज्यो पद्यती आज चालत आसात त्यो घराब्मांतल्या मनशांक आनी पिडेस्तांक सुशेग दिवपाक आनी आस्त बाळगुपाक (relief & hope) भोव प्रमाणात अुपयोग पड्टात.

मद्रास मेडिकल कॉलेजच्या पालवान स्किजोफ्रेनिया रिसर्च फाऊंडेशनात (स्कार्फ) केल्ल्या अेका आइ.सी.एम.आर. पळावणे वेल्यान गमून येता की शारांतल्या झोपडयांनी अुपचार घेवंक पावूंक नाशिल्ल्यांची टक्केवारी भोव चड आसा. १,००,००० लोकसंख्येंत मेळिल्ल्या ३६२ पिडेस्तां मदीं २७% पिडेस्त मनोवैज्ञानिक अुपचाराच्यो सोयी सहजतायेन मेळूंक शकताल्यो आस्तानाय लागीं लागीं १० वर्सां मेरेन कसलेच अुपचार घेनास्तना अुरले अशें कित्याक घडलें ?

व्यक्तिगत स्वतंत्रतायेंत आनी सफळतायेंत (achievement) बडेजाव (गर्व) मानपी समाजांत, जाची व्यक्तिगत तांक (capacity) पिडेक लागून सामकी सोंपल्या अशें मनशाक फाव ते अुपाचार न्हंय करप म्हळ्यार अेक विडंबनच. स्किजोफेनिया अजूनय अेक सामको कलंकीत रोग म्हुण थारला, जाच्या वांगडा व्यक्तिगत लज, घराब्याचेर वजें अशे तरेचे सामाजिक परिणाम आनी इलाज, संशोधन (research) आनी पुनर्वसन (rehabilitation) हांचे विशे अुणाव हे प्रश्न गुंथल्यात. देखून, स्कार्फ (एस.सी.ए.आर.एफ.) नांवाचे रजिस्टर्ड, अलाभकारी (non-profit) आपवावुरपी संस्थेन भौशिक शिक्षणा वरवीं समाजांत अदीक भौशिक समजिकाय आनी जाग्रताय हाडपाची जबाबदारी अुखल्ल्या. शारीरिक आनी मानसिक बलायकेचे वैज ह्या नात्यान अशे तरेच्या गरजेच्या शैक्षणिक वावरांत आमी सगळे जबाबदारेन वांटेकार जातात.

ह्या चड म्हत्वाच्या वावरांत आमकां पालव दिवपा खातीर सामाजिक कार्याविशींच्या लागणुकेच्या आदर्शाक पाळो दिवन 'सर्ले इंडिया' हे संस्थेन आपुण जावन ही गरजेची माहिती अुजवाडावपाचें थारायला आमच्या समाजांतल्या जण अेका वर्गाक ही माहिती दिल्या अुप्रांत स्किजोफ्रेनिया विंशीं खोलायेन समजिकाय मेळटली आनी तांच्या घराब्यांक स्वस्थताय आनी धादोसकाय भोगतली.

स्किजोफ्रेनियाक वेंगावपी लजेचो पउदो आनी नेणारपण (ignorance) ना करपा खातीर सामकें झूज खेळपाचो आतां वगत (वेळ) आयला. हे नदरेन हें अुजवाडावप अेक बरो आनी प्रामाणिक प्रयत्न जावन आसा.

डॉ. एम. सारदा मेनन
निर्देशक (Director)
स्कार्फ (भारत)

श्री हिदायतुल्ला
मुखेल संरक्षक आश्रयदातो (Patron-in-Chief)
स्कार्फ (भारत)



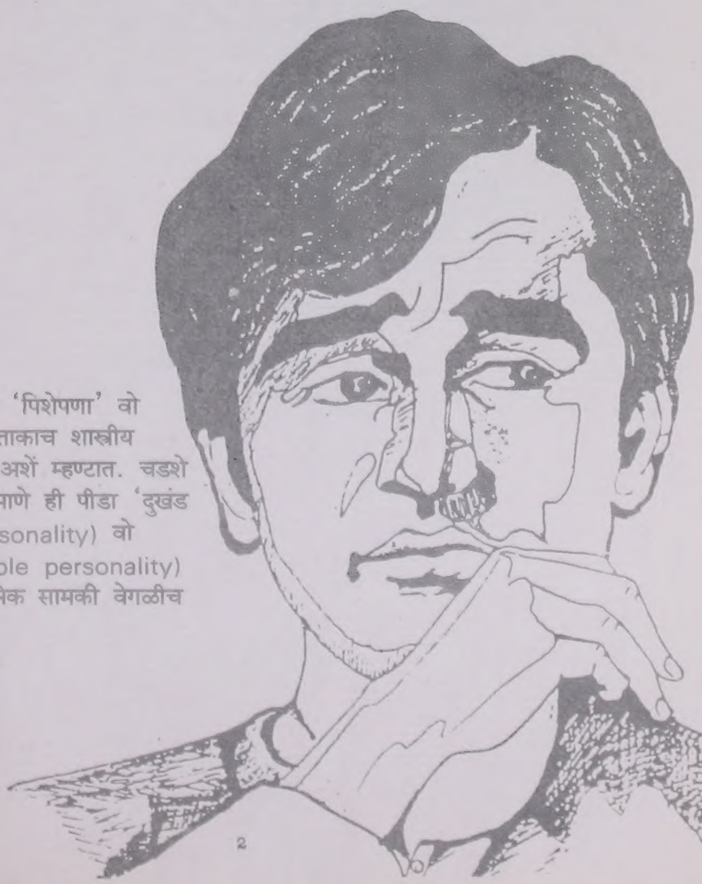
मांडावळ



चिकगो

म्हळयार कितें

फ्रेनिया



सर्वसादारणपणान जाका 'पिशेपणा' वो 'मालुकसाण' म्हण्टात ताकाच शास्त्रीय अुतरानी स्किजोफ्रेनिया अशें म्हण्टात. चडशे लोक समजतात त्या प्रमाणे ही पीडा 'दुखंड व्यक्तित्व' (split personality) वो 'बहुव्यक्तित्व' (multiple personality) हसी पीडा नासून ती अेक सामकी वेगळीच पीडा जावन आसा.

स्किजोफ्रेनिया ही अेक खर (severe) आनी घुस्पागोंदळाची (complex) मानसिक पीडा जावन आसा, जिका लागून पिडेस्त सामान्य तायेन (normal) येवजुपाची, समजुपाची वो वागपाची पात्रताय वगडावन बसता. पिडेस्ताक विकृत वास्तवता (distorted reality) दिसूंक लागता पुण आपणाक रोग जाला हाची ताका जाणीव नासता. पिडेस्ताक नाका जाल्ले भास (delusions) जातातते फटीचे विश्वास (false belifs) तो घट्ट धरता आनी ताचे प्रमाणे वागूंक लागता. आपल्या चुकिच्या विचारांक आनी समजण्यांक (perception) लागून तांची वागणूक सामान्या भायली (abnormal) जाता

सद्याक आमच्या देशाचे १% लोकसंख्येक स्किजोफ्रेनिया बादला. ही पीडा जिणेच्या सामक्या फळादीक काळोर, म्हळ्यार १५ ते ४९ वर्सां भितर सुरू जाता आनी ती दादलो आनी बायल, गिरेस्त आनी गरीब हांकां सरसकट आसता.



ही पीडा कशी जाता ?

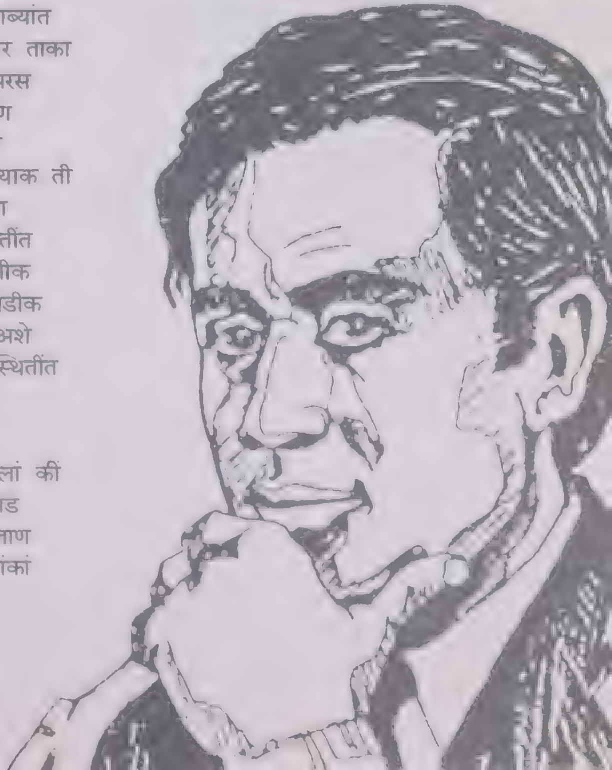
हे पिडेचें खरें कारण अजून मेरेन गमूंक (कळ्ंक) ना. संशोधनांत चालू आसा; हालींच्या वर्सांनी गम्न आयलां तें म्हळ्यार हे पीडे विशींचें **जीवो-मनो-सामजिक (bil-psychosocial) चित्र.**

जीवो वैज्ञानिक बाजू : (तास) **(The Biological aspect** संशोधनांत दिसून आयलां कीं स्किजोफ्रेनिया हे पिडेंत मेंदवाच्या जीव-रसायन (bil-chemical) प्रणालींत (system) अेक स्पश्ट असमतोल (imbalance) दिसून येता, तरी आसतना अजून मेरेन कसलोच रासायनिक दोश असो दिसून येवूंक ना.

पुण हें सिद्ध जालां कीं स्किजोफ्रेनियाक बडीचो आदार (hereditary basis) आसा. कांय प्रमाणांत हे पिडेची बाधा बडी मार्फत लागता; अेका मनशाच्या घराब्यांत स्किजोफ्रेनियाची पिडा आसत जाल्यार ताका ती अशी पिडा नाशिल्ल्या घराब्या परस जावपाचो चड संभव आसता. उदारण (देख) दिवंचें जाल्यार स्किजोफ्रेनिया जाल्ल्या पालकांच्या जण अेका भुरग्याक ती पिडा जावपाचो १०% संभव आसता जाल्यार हेर सामान्य मनशांच्या बाबतींत १% च संभव उरता. चडशे विज्ञानीक मानून घेतात कीं हे पिडेची बाधा बडीक लागून (inherited) जाता, अेक अशे तरेचो संभव, जो कांय विशेश परिस्थितींत स्किजोफ्रेनियाचें रूप घेवूंक शकता.

मनो-समाजिक बाजू : (तास) सर्वसादारण पणान अशें दिसून आयलां कीं बडीची बाधा आशिल्ले जे मनीस, चड संवेदनशील (critical)वो तकलेक ताण आशिल्ल्या वातावरणांत वावुरतात तांकां अशे वातावरणांत वावुरतात तांचे परस स्किजोफ्रेनिया जावपाचो चड संभव आसता. मनशाचे जिणेंतल्या अेखादे धक्को दिवपी घडणुकेक लागून ही पीडा सुरू जाता. अेकाद्या प्रिय व्यक्तिचें मरण, अेकादी मनाक लागपा सारकी असफलताय, नाडकाय (तिरस्कार) वो निराशीपण हाका लागून अेकाद्या भावार्थी (susceptible संवेदनशील) मनशाक स्किजोफ्रेनिया जावूंक शकता.

हाचे वेल्यान अशें दिसून येता कीं जंय स्किजोफ्रेनियाचो संबंद मेंदवाच्या जीव-रासायनिक इबाडा (irregularities) लागीं आसा; थंय भायलो ताण, घरचें वो समाजिक चेपण (pressure) जर वाडलें जाल्यार बाधिकार जावपा सारक्या मनशाक स्किजोफ्रेनिया जाता. ज्या घराब्यांत फाटल्या काळार ही पीडा जावन गेल्या तांकां ती जावपाचो चड संभव आसता.



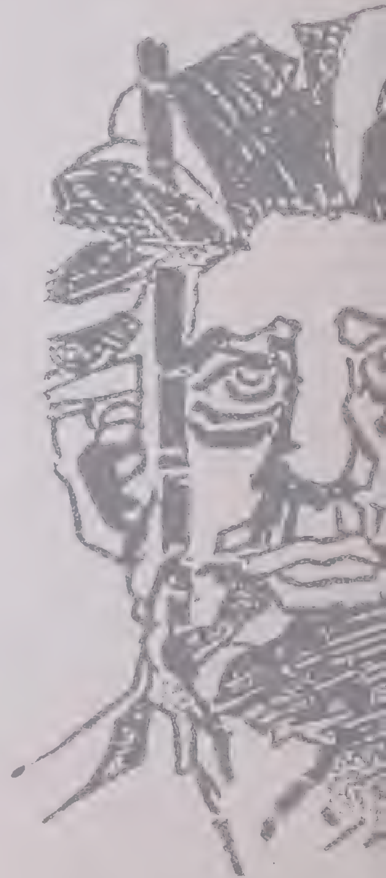
स्किजोफ्रेनिया कशी वळखुवप ?

स्किजोफ्रनियाची सुरवात अकस्मात जायनासतना सवकासायेत तरूय आसताना कांय सामान्य लक्षणां (common symptoms) वरसून ही पीडा वळखूंक येता.

१. आवड नासप आनी समाजाक फाट करप : (loss of interest) मनीस आपलो वावर, अभ्यास, घराबो आंनी इश्टां विशींची आवडा (interest) वगडायत वेता. तो आपले विचार केंद्रीत करूंक शकना, प्रश्न विचारल्यार तो तिडकता वो हावभाव नासतना पळयत रावता, कामांक वचनास्तना रावता, खूब फावटी गरजे भायर वो कांयच करी नासतना. हेडत रावता पुण आपलेच नंद्रेत वो विचारांत गुल्ल आशिल्ले परि दिसता. हाच्या वांगडाच ताची शिकपाची वो वावर करपाची तांक अुणी जाता, ताका कोणाचोच सांगात वो समाजांत मिसळप नाका जाता.

२. भ्रम : केन्नाकेन्नाय स्किजोफ्रेनियाची वळख पिडेस्ताच्या अेका पक्क्या विश्वासा वरसून कळून येता, जो खरेपणीं फटीचरे आसता. आपणाक त्रासांत वडोवूंक सोदतात, कामांक गेल्ले कडेन लोक आपणा आड कट रचूंक सोदतात अशें ताका दिसूं येता; आपणाले बायलेच्या चारित्र्याविशीं ताका दुबाव येवं येतां आनी तो सदांच तिचे पाळटेचेर रावूंक शकता; आपणाले विचार खंयाची तरी भायली शक्ति नियंत्रित करता अशें ताका दिसूंक शकता. देखीक दिसू येता. आपणाले तकलेंत अेक रेडियो रिसीवर बसयला अशें ताका दिसूंक शकता. कितलेंय समजावन सांगलें तरूय ताचे तकलेंतले हे विश्वास हालनात.

३. भास : (Hallucinations) पिडेच्या खर (acute) काळार पिडेस्ताक जायते खेपो आपले तकलेंत आवाज आयकूंक येतात आनी तो त्या आवाजां नुसार आपणाली प्रतिक्रिया व्यक्त करता. तो आपणा लागींच कशाय कसो असंबद्ध (disjointed) अुलयतना दिसता, केन्नाय मोठ्यान हासता, केन्नाय हातवारे करता वो मुमुरख्यांनी हांसता. केन्नाकेन्नाय पिडेस्ताक भयांकृत आकृत्यो दिसूंक लागतात. भयांक लागून ताचो आपणावेलो ताबो (uncontrollable) वचूंक शकता आनी तो हिंसा वो आत्मघाताचो प्रयत्नय करूंक शकता.



४. स्वत:चे निवळसाणे विशीं आवड नासप : पिडेच्या मुखावेल्या पांवड्यार पिडेस्त न्हावपाक वो स्वत:क निवळ दवरपाक सोदिना. आपणाल्या शारीरिक दिसपा विशीं वो सरभोंवतणच्या वाठारा विशीं ताची आवड अुणी जाता.

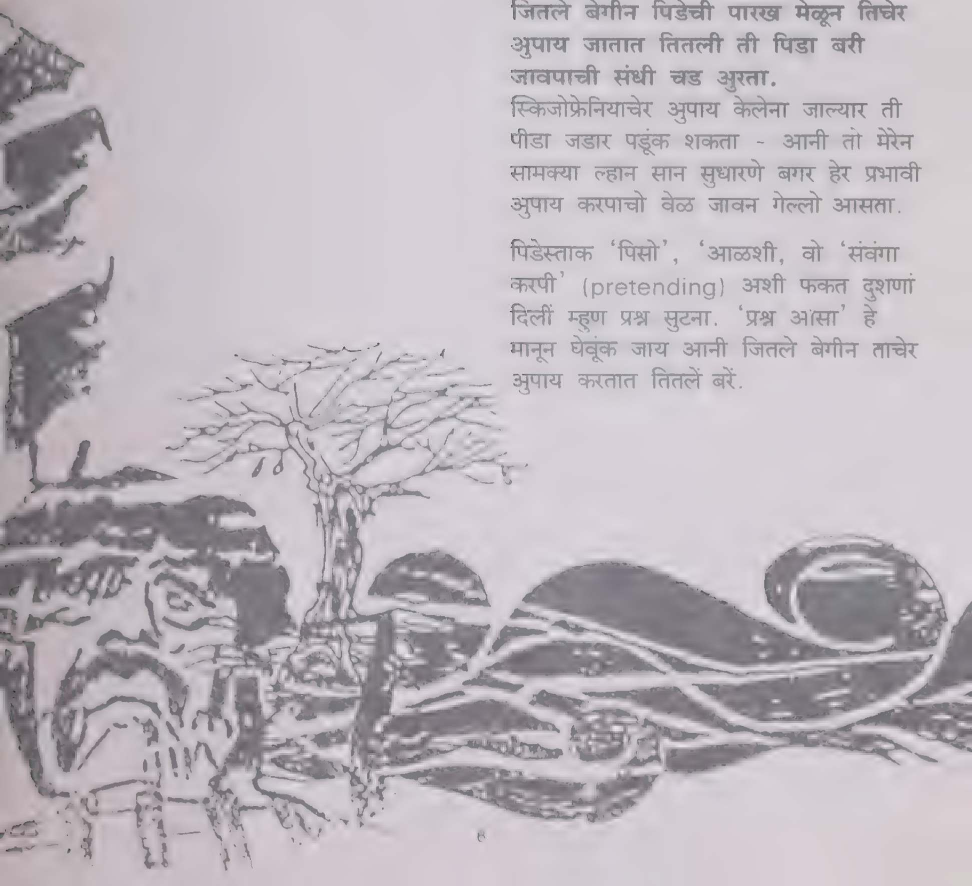
५. भावना अुक्तावपांत (अुणाव) असमर्थताय : भावनात्मक नदरेन पिडेस्त सामको 'गोठेता'. (blunted) फाव ती भावना तो अुक्तावंक शकना आनी (सरभोंवतणच्या) भायल्या सवस्तरा विशीं ताका कांयच पडून वचूंक ना अशें दिसता.

खंयचेय अेके व्यक्तिंत अेकेच खेपो वयर सांगल्यांत तीं सगलीं लक्षणां दिसतच अशें ना. पुण हातुंतलें अेक लेगीत लक्षण दिश्टी पडलें जाल्यार 'पयलें पावल' अुबबारपाची गरज आसता.

पयलें पावल :
पिडेस्ताक मनोविज्ञानिका लागी व्हरचो. ह्या पावलाच्या म्हत्वा विशीं अदीक नेट दिवूंक नजो.

जितले बेगीन पिडेची पारख मेळून तिचेर अुपाय जातात तितली ती पिडा बरी जावपाची संधी चड अुरता.
स्किजोफ्रेनियाचेर अुपाय केलेना जाल्यार ती पीडा जडार पडूंक शकता - आनी तो मेरेन सामक्या ल्हान सान सुधारणे बगर हेर प्रभावी अुपाय करपाचो वेळ जावन गेल्लो आसता.

पिडेस्ताक 'पिसो', 'आळशी, वो 'संवंगा करपी' (pretending) अशी फकत दुशणां दिलीं म्हुण प्रश्न सुटना. 'प्रश्न आसा' हे मानून घेवूंक जाय आनी जितले बेगीन ताचेर अुपाय करतात तितलें बरें.



स्किजोफ्रेनियाचेर कसलो अुपाय करतात ?

स्किजोफ्रेनियाचेर अुपाय करपाची भोव बरी तरा म्हळ्यार हे अुपाय सर्वसमावेशक (broad based) आसूंक जाय अशें दिसून आयलां - वखदांचे (चिकित्सकीय) अुपाय, मनोरोग अुपाय, (psycho therapy) आनी समाजिक पुनर्वसनाचे अुपाय (social rehabilitation) हातुंत अस्पावतात.

वखदांचे अुपाय : हे कार्यावळीचो सगल्यांत म्हत्वाचो वांटो म्हळ्यार वखदांचे अुपाय आनी पिडेस्ताचे बलायकेंत सगीत सुधारणा जातली जाल्यार ह्या अुपायांक कडकसाणेन पाळो दिवूंक जाय. हे पिडेचेर दितात तीं अँन्टी-सायकोटीक वरवदां हे पिडेचीं खर लक्षणां आळाबंदा हाडपाचो आनी समाजिकायेच्या विकृती (distortions in perception) दाबून दवरपाचो हावेस बाळगिता. केन्नाकेन्नाय स्किजोफ्रेनियाचे घुरसे वेळार इ.सी.टी. - इलेक्ट्रो कनवल्सिव थेरपी वो 'शॉक ट्रिटमेंट'चो सल्लो दितात पुण हो अुपाय वखदांच्या अुपायां वांगडाच जावंक जाय.

वखदां कितलीं म्हत्वाचीं आसात : मेंदवाची सर्व सादारण तांक परत जाग्यार हाडपा खातीर वखदां सामकीं गरजेचीं. अेक फावट पिडेची वळख मेळ्ळी आनी वरवदां दिवपाची कार्यावळ सुरू केली कीं मागीर ही कार्यावळ चालूच दवरपाची गरज आसा.

वर्सांचीं वर्सां संशोधन केल्या अुप्रांत हीं वखदां तयार केल्यांत आनी पिडेस्ताचर तांची निश्चित असो फायदेशीर परिणाम जाता अशें दिसून आयलां. कांय काळ मेरेन तीं घेवपाची बंद केलीं जाल्यार पीडा जडार पडूंक शकता आनी परतून जावूंक शकता. पीडा सामकी बरी जाल्या बगर वखदां थांबोवंक जायनात. केन्नाकेन्नाय वखदांचे अुपाय वर्सांची वर्सां करचीं पड्टात.

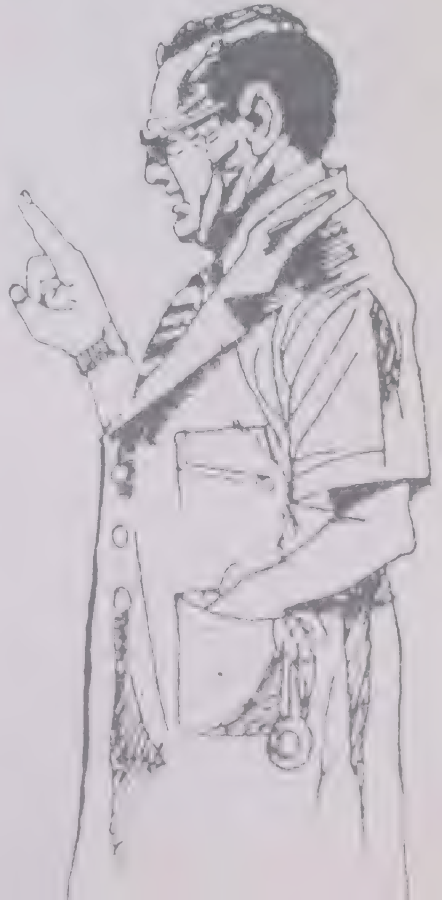
हे अुपाय सुरक्षित आसात : हय. वखदांचो प्रयोग वो इ.सी.टी. वो शॉक ट्रिटमेंट हे फिशाल जाणकाराच्या हातांत सुरक्षित आसतात. आनी ते पिडेस्ताच्या मनाक वो कुडीक लुकसाण करीनात. ह्या वरवदांची संवंय जायना आनी तीं थांबयल्या अुप्रांत तांचो वायट परिणाम जायना, जसो सोऱ्याचे बाबतींत जाता. तरूय आसतना कांय पिडेस्तां मदीं ह्या वखदांक लागून कांय बाधक परिणाम (side effects) जातात -जसे परीं (देखीक), भोव सुस्ती येवप, सांधे धरप, लाळ गळप व दोळ्यांच्यो बावल्यो अेकेच सुवातेर थारप. हे परिणाम अुरफाटो परिणाम (counter active) करपी वखदां दिवून ना करूं येतात. ह्या देखन खातीर अशे तरेच्यो प्रतिक्रिया (reactions) दाखोवपी पिडेस्तांनी ॲन्टी सायकोटीक आनी अुरफाटो परिणाम (counter active) सादपी दोनय तराची वखदां घेवंचीं पड्टलीं.

मानसिक अुपाय : खूब फावटी पिडेस्ताच्या आत्मबलांत (self esteem) आयिल्लो अुणाव आनी अुदासीनताय (depression) फकत परिणाम कारक मानसिक अुपायांनीच ना करूंक जमता (जाता) - सल्लो दिवपी बसका घेवप, अुर्बा आनी निश्चित असो तेंको (पालव) दिवप भोव गरजेचें. मानसिक बलायकीचे विशेषज्ञ (mental health professionals) देखीक मनोचिकित्सक (psychiatrist) वो मनोविश्लेषक (psychologist) हांचे वांगडा घटाय दिवपी खबरो (गजाली) (supportive individual talks) नेमान करीत रावप;

पिडेस्तांक आपले समज, प्रश्न आनी अणभव हांचे विशीं अुक्तेपणान अुलोवपाक पालव दिता. मायेमोगाच्या अुपदेशांक (sympathetic counselling) लागून ताका फट आनी विकृत (distorted) हांचे पसून खरें कितें ताची जाणविकाय जावपाक आधार मेळटा आनी हळुहळु तो आपले पिडें विशीं आनी खास आपणा विशीं चड गिन्यान मेळोवूंक लागता. जीं लक्षणां मुळासावन हुमटावर वडोवूंक जायनात अशे लक्षणां सकट तो चड करून जियेवूंक शिकता.

समाजिक पुनर्वसन : पिडेस्त सामान्य तायेन वावर करूंक शकचो आनी समाजाचो अेक फळादीक वांगडी (productive member) जावंचो म्हुण समाजिक पुनर्वसन गरजेचें थारता पुनर्वसनाचें अेक आंग म्हळ्यार रोजगार चिकित्सा (occupational therapy) हाचो हेत म्हळ्यार, पिडेस्ताची लायकी पळोवन ताका सादें समाजिक आनी रोजगार प्रशिक्षण दिवप, जाका लागून तो काम करून पोट भरूंक शकता आनी परतून जियेवूंक शकता. दुसरें आंग म्हळ्यार जोमो अुपचार पद्यत (group therapy) जिका लागून पिडेस्त दुसऱ्यां लागीं मेकळेपणान अुलोवूंक-वागूंक शकता आनी अशें भशेन ताचे भितरली योग्यतम आनी आत्मविश्वास परत मेळोवूंक आनी वाडोवूंक शकता (पावता). पिडेस्ताच्या पुनर्वसनाच्या वावराचें अेक म्हत्वाचें आंग म्हळ्यार घरच्यांलागीं संवाद (family counselling) जंय घरच्या मनशांनी अेका अणभव मनोचिकित्सका लागीं तांच्या आनी पिडेस्ताच्या प्रश्नांविशीं भासाभास करूंक जाता, पिडेस्ता लागीं कशें वागचें, आशे पिडेस्ताची बलायकी सुदारपांत तांच्यानी चडांत चड घेवूंक जाता हो समाजिकाय घेवूंक जाता.

हे कार्यावळीचीं सगलीं आंगां म्हत्वाचीं आसात. तरूय आसतना, पिडेस्ताची बलायकी भोव सुदारल्या म्हुण फर्मायल्यांत तीं वरवदां घेवपा विशीं दुर्लक्ष (negligence) करूंक फावना, कित्याक तर पिडा परती जावपाचो संभव आसता. स्किजोफ्रेनियाचेर अुपाय करपाचे नदरेन हे सर्वसमावेशक पद्यतीचो (comprehensive approach) कुल्लीं परिणाम म्हळ्यार ह्या वखदांनी पिडेस्ताचे बलायकेंत फक्त सुदारणाच जायना, जाल्यार जसो जसो खंयच्याय धंद्यांत तो फिशाल (proficient) (प्रवीण) जाता आनी सल्लो दिवपी बसकांनी (counselling sessions) वांटो घेत रावता, तसो तसो तो आपणालें आत्मबल मेळयता आनी समाजांतले आपले सुवाते विशीं ताचो आत्मविश्वास वाड्टा.



बलायकी कितल्या प्रमाणांत सुधारूक शकता ?

बलायकी कितल्या प्रमाणांत सुधारूक शकता हे चड करून खंयच्या पांवड्यार अुपाय सुरू केले ताचेर आधारून आसता. हाका लागून पिडेची बेगीन वळख जावप आनी तिचेर बेगीन अुपाय सुरू करप हाचेर भर दिवपाची गरज आसा. मुळाव्या पांवड्यार पिडेची वळख जाली जाल्यार जायते खेपो पिडेस्ताक वखदांनी आनी मनो-समाजिक अुपायांनी (psycho-social therapy) सामको बरो करपाक जाता. पिडेस्त सामको निवळ्ळो जाल्यारूय मनोचिकित्सका मार्फत ताची वेळोवेळ तपासणी (करप गरजेचें) करून घेवपाचो सल्लो दितात.

चालंत आंकडे दाखयतात कीं :
सुमार ३०-४०% पूराय बरे जातात.

सुमार ३०-४०% कांय प्रमाणांत सुधारतात. (म्हळ्यार ते सुधारतले, पुण सेगीत वखदां घेवपाची तांकां गरज आसा) आनी सुमार २०-३०% पिडेस्तांची पीडा लांबायेर पड्टा (क्रॉनिक जाता) (तांच्यांत सुधारणा जावंक शकता, पुण ते केन्नाच सामके निवळनात.)

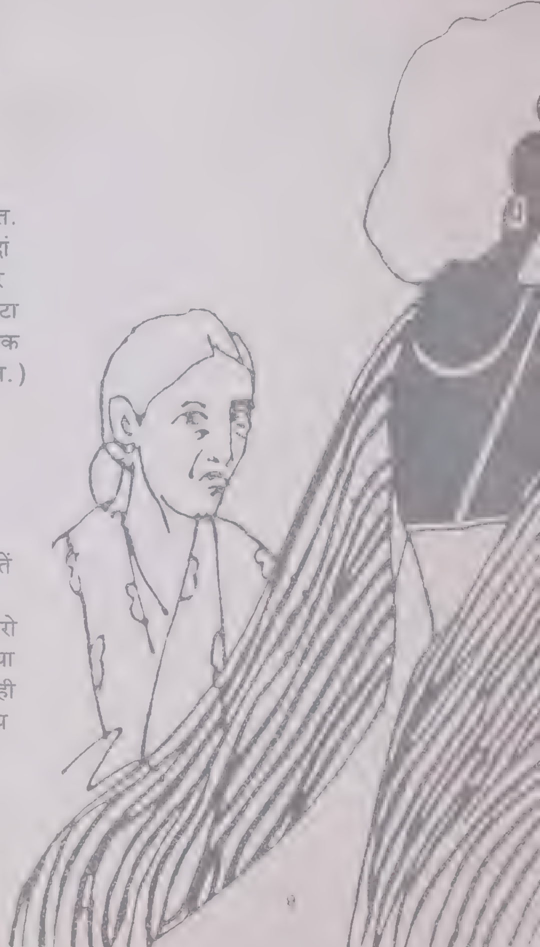
घराबो कितें करूंक शकता ?

पिडेस्ताक अुपयोगी आनी तेंको दिवपी वातावरण निर्माणा खातीर घराबो खूब-कितें करूक शकता. (सगळ्यांत बरे स्थितींत आसता) पयलें पावल म्हळ्यार पिडेस्त बरो ना आनी तो आळशी, हट्टी वो समाजाच्या आड ना हें वळखूंक जाय. अेक फावट ही पीडा वळखुंक आयली आनी तिचेर अुपाय सुरू जाले म्हगीर घरच्या मनशांनी पिडेस्ताक जाता ते भाशेन अुर्बा दिवूंक जाय.

घराबो कितें करूक शकता :

अुपायांची कार्यावळ

★ **अुपायांक पाळो दियात :** पिडेस्त नेमान ताका दिल्ल्या वखदांची भाराविक वांटो घेता हाची बारीकसाण घेयात. फाव त्या प्रमाणांत वखद घेतलेंना जाल्यार तें परतून वाडूंक शकता.



★ **आस्त दाखयात :** ताचेर अुपाय करपाचें कार्यावळीचो एक वांटो अशें समजून पिडेस्ता लागीं अुलयात आनी तो कितें करता तातूंत आस्त (interest) दाखयात. तो कितें करता तातूंत सेगीत आस्त दाखयात, मागीर तें तुमकां कितलेंय अवगुण हाडपी वो तें तो भौन भौन करता अशें दिसूं.

स्किजोफ्रेनियाच्या पिडेस्तान आदीं साद्या मदींच्या वावराचेर जैत जोडप म्हत्वाचें.

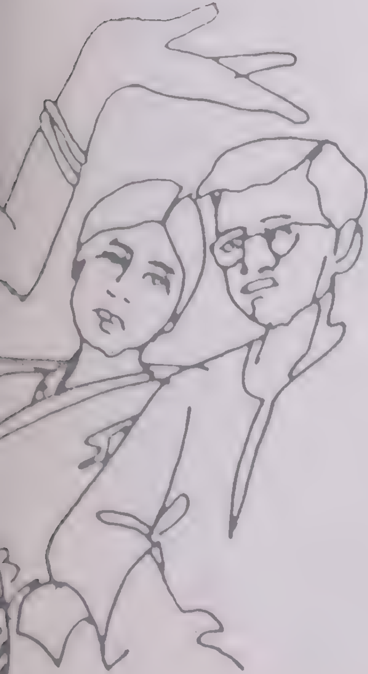
★ **साद्यो जापसालदारक्यो सोपोवंच्यो :** पिडेस्त जसो जसो सुधारत वेता, तशी तशी घरा भोंवतणचीं सादीसुदी ताच्या स्वाभिमानाक पोसवंण मेळटा. हीं कामां सादीं आनी सोपीं आसचीं. ताचेर ताण पडपाक दिवंचो न्हय. कित्याक तर चड चेपण (over-loading) पडल्यार. ताका पुरो जातलें आनी तो घुस्पतलो. ताची अशी भावना जावं दी कीं तो घरच्या हेर खंयच्याय मनशा अीतलोच अुपयोगी आनी फळादीक आसा (productive) म्हुण.

फाटबळ आनी देखरेख

★ **पिडेस्ताक अुर्बा आनी फाटबळ दियात :** सगल्यांत म्हत्वाचो वावर जो एक नात्यांतलो मनीस करूंक शकता आनी तो म्हळयार पिडेस्ताक जाणीव करून दिवप कीं ताका बरो फुडार आसा - आदीं आशा केल्ली त्या परस तो मागीर कितलोय मुखार वचूं. स्किजोफ्रेनिया जाल्ल्या मनशाची स्थिति भोव नाजूक आसता - ताका ताच्या योग्यताये (तांकी) विशीं भरवंसो दिवप भोव गरजेचें, तो भोव भावूक (sensative) आसता आनी आपणाचेर विश्वास दवरपी मनशांची ताका गरज लागता.

★ **देखरेख दवरात : देखरेख दवरपाची गरज तरे-तरेची आसता. जांची पीडा जडार पडिल्ली आसता वो जे आत्मघाताचे विचार परगटायतात आनी सामके निर्शेल्लेपरी** (depressed) दिसतात तांचेर सेगीत देखरेख दवरपाची गरज आसता. जांचेर अुपाय चलतात ते वेळोवेळ वरवदां घेतात, आपणाले निवळसाणेची काळजी घेतात आनी ते परतून निर्शेल्लेपरी जावंचेनात हें पळावपा खातीर तांचेर मदींमदीं देखरेख दवरूंक जाय. पिडेस्त सुधरत वेता तशी देखरेख दवरपाची गरज हळुहळु अुणी जायत वता कित्याक तर पिडेस्त स्वावलंबी (self sufficient) जायत वेता अशी अेकलो आसतनाय तो बरे भशेन वावुरता हाचो भरवंसो दवरूं जाता.

★ **तोखणाय करात :** ल्हानांतल्या ल्हान वावरा विशीं तोखणाय करप म्हत्वाचें. जों खयच्याय मनशाची योग्यताय (ability) आनी प्रयत्न मानून घेवन ताची तोखणाय जायना तेदना ताच्या आत्मविश्वासाक भोव बाधिकार जाता. (शीममेर पड्टा) जाता



तितलें ताच्या भ्रामक (deluded) आनी विचित्र अुलोवण्याकडे लक्ष दिवंचें न्हय. ताचें विशी आस्त दाखवची आनी सादीं अुलोवणी आनी संवाद लांबोवपाचो यत्न करचो.

अुरफाटयो प्रतिक्रिया (Negative reactions) आनी टीका

★ **दुर्लक्ष किर्कोत करनाकात :** आत्मबल परत मेळोवपाचे पिडेस्ताचे प्रयत्न, ताचीं ल्हानांतली ल्हान जैतिवंत कामां वो आपल्या फुडारा विशीं अुलोवपा वो भासाभास करपा विशींची ताची इत्सा हाचेर दुर्लक्ष केलें जाल्यार ताचो पिडेस्ताचेर भयांकृत परिणाम जावूं येता. सोशीक जायात (be patient) आनी ताका किंकोंत (ignore) करनाकात.

★ **टीका करनाकात :** अपमान करून टीका करप, थोमणे मारप वो अविश्वास दाखवप ह्यो गजाली पिडेस्ताचेर भोव भयांकृत परिणाम करूंक शकतात, जो भोव भावुक मनस्थितिंत आसता आनी रोखडोच दुखावता. व्हडाव्हडान वाद घाल्यार आनी सतायल्यार पिडेस्ताचो ताणं वाड्टा आनी हाका लागून पिडेचीं खर लक्षणां (acute symptoms) परतून अुप्रासूंक शकतात.

★ **समाजिक चेपण घालचें न्हय :** अुपाय चालू आसतना पिडेस्ताक ताच्या समाजिक आनी अर्थीक जापसालदारकेची जाणीव करून दिवप म्हळ्यार अेक चुकीची गजाल. तुर्ताक फक्त ताका अशें दाखोवन दियात कीं ताचेर तुमचो विश्वास आसा आनी ताणे स्वयंपूर्ण (self sufficient) जावंचो असो तुमचो हावेस आसा. पिडेस्त जसो जसो सुधारत वेता, तसो तसो ताका आपल्या योग्यताये विशीं आनीं जापसालदारके विशीं आपल्या आपुणच हळुहळु जाणीव जावूंक दीवूंक जाय.

खरो समतोल :

★ **चड मेतेर (over involvement) जायनाकात :** केन्नाकेन्नाय पिडेस्ताक तुमी दाखयतात ती आस्त आनी पालव म्हळ्यार अेक आडमेळें कशें दिसूंक शकता. अशे वेळार फाटीं सरप बरें आनी सक्रीय वांटो घेवंच्या बदल गरज लागता तेन्नाच मुखार सरचें. पुण ताका सामकोच कुशीक वडोवंचो न्हय. मायेन जतनाय घेवप आनी सेगीत मेतेर जावप हांचे मंदीं खरों समतोल सांदप म्हत्वाचें.

★ **तो अजुनय बुद्धिमान आसा हाचो अुगडास दवरात :** पिडेस्त तकलेन अुणाक अशें धरून चलनाकात. विचार आनी समजिकाय हाचे बाबतींत ताचो घुस्पागोंदळ जाता ही गजाल कुशीक काडली जाल्यारूय अजुनय तो जागरूक आनी भावनाशील मनीस वर्तता. ताचे परिस्थिती विशीं आनी फुडारा विशीं ताच्याच सांमकार धरमेर नासतन भासाभास करप भोव लुकसाणाचें जावूं येता.

पीडा परतून उप्रासपाचो संभव

★ **पीडा परतून जावपा विशीं शिटूक रावात :** केन्नाकेन्नाय कसलेंच प्रत्यक्ष कारण (obvious reason) नासतनाच पीडा परत अुप्रासूंक शकता. न्दिद पडप ना, अस्वस्थताय वाडप, तापार जावप (तिडक येवप) आनी परतून भास जावंक लागप ह्या सारक्या सुरवेच्या लक्षणां विशीं शिटूक रावूंक जाय. अशा वेळार पिडेस्ताक रोखडोच मनोचिकित्सका लागीं व्हरचो नागीर वखदांत. फाव तो बदल करून पीडा परतून अुप्रासची न्हय म्हुण आडमेळें घालूक जाय.

★ **नदर दवरात :** पिडेस्त बरो जालो आनी कामाक वचूंक लागलो वो अभ्यास करूंक लागल्या अुप्रांत आदीं कळून येनास्तना पीडा अकस्मात परत अुप्रासची न्हय म्हुण तागेले प्रगतिचेर सेगीत नदर दवरप म्हत्वाचें (गरजेचें). पिडेस्त जर दुसऱ्या शारांत काम करपाक वेता, जाल्यार खंयचोय अेक इश्ट वो सोयरो हाचे लागीं संबंद दवरात, जो तुमकां पिडेस्ताचे प्रगती विशीं वेळोवेळ खबर दिवूंक शकत.

मानून घेवप

★ **ताका जसो आसा तसो मानून घेवंचो :** घरच्या मनशांक पिडेस्ताच्यो मर्यादा (limitations) आनी दुबळेपणां हाचे विशीं जाणीव आसप भोव गरजेचें. ताचे कडसून कसलीच असंभव गजालेची अपेक्षा धरीना जाल्यारच तुमी तुमची निराशा उणी करपाक शिकशात. पिडेस्ताची स्थिती सुधारूंक जाता- पुण सवकासायेन. ताका नेटान आनी खात्रेन बरो करपाचे वाटेर व्हरपा खातीर सगल्यांत बरी गजाल तुमी करूंक शकतात आनी ती म्हळ्यार ताक कुशीक वडोवप ना आनी अंत:करणपूर्वक ताका जसो आसा तसो मानून घेवप.

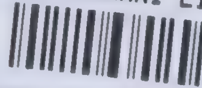
घराब्यांक पालव दिवपी पंगड :

हालींच अस्तोंम्त देशांनी अेक भोव खोस- दिपी घडणूक घडल्या आनी ती म्हळ्यार स्किजोफ्रेनिक पिडेस्तंच्या घराब्यांच्या अेकाचाराच्या आनी बळीश्ट अंगो संगठना वयर सरल्यात. ८० चे सुरवेक सुरू जाल्ली अशीच अेक संस्था, नेशनल ॲलायन्स फॉर दी मेन्टली इल (एन.ए.एम.आय) मानसिक पिडेस्तांची सांबाळ आनी पुनर्वसनांत पैसुल्ली सुधारणा (far reaching reforms) सादपांत फाव त्या प्रमाणांत परिणामकारक जाल्या.

बळयां धांपून दवरिल्ले कुडींतसून एन.ए.एम.आय. सारक्या संस्थानी स्किजोफ्रेनियाक भायर काडला आनी फुलव वचपी प्रचार चळवळी मार्फत प्रांतीय आनी संधीक संस्थांचेर पिडेस्तांची भोव बरी जतनाय घेवंची म्हुण त्यो दबाव हाडपाक शिकल्यात.

त्या भायर घराब्यांक पालन दिवपी हे पंगड ताण पड्टा त्या वेळार अेकमेकांक सुख आनी समाधान दिवपी झरांव थारतात.

अशे तरेच्या भौशिक शिक्षण अुपायांच्या माध्यमांतसून, भारतांतल्या लोकां मदीं अशे तरेचे घराब्यांक पालव दिवपी पंगड निर्मूपा खातीर चड आनी चड जाणविकाय निर्माण जातली अशी अमी आस्त बाळगितात. भारतांतले मानसिक बलायकेचे जतनायेच्या क्षेत्रांत (बाबतींत) मुखार घाल्लें हें अेक व्हड पावल भारतलें.

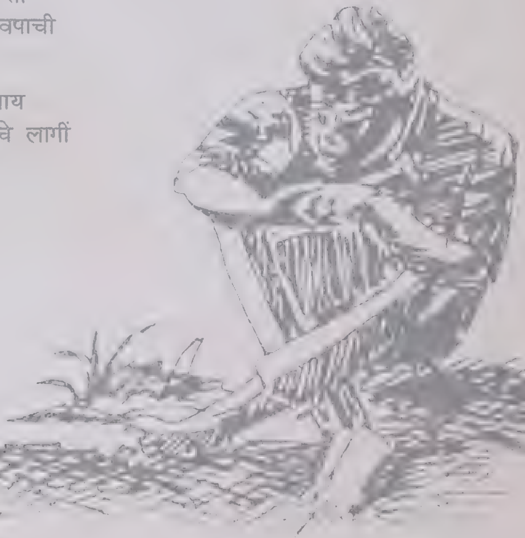


अेक निमणी सांगणी

स्किजोफ्रनिया ही आशी सोडून दिवपाची पीडा न्हय. तातुंत समाजिक पुनर्वसनाचो बरोच संभव आसा. पुण सुधारणा मात सवकासायेन जावंक शकता, आनी पिडेस्ता लागीं वागतासतना घरच्य मनशांनी चडांत चड सोशीकताय आपणावपाची गरज आसता. अुगडास धरात कीं पिडेस्त कसलेच तरेन आपणाले पिडे विशीं जापसालदार ना. घरच्या मनशांकय दोशी धरूंक फावना. पुण ते पुराय बगे जावय हें चडशें ताचो समाजिक सरभोंवतण, (वातावरण) ताचे इश्ट, सोयरे, पुण सगल्यां परस चड तुमचेर म्हळ्यार ताच्या घराब्याचेर आदारून आसता.

हें काम कठीण आसूं येता हाची आमकां जाणीव आसा. असोय वेळ येवं येता जेन्ना तुमकां आदार, अुर्बा आनी फाटबळाची गरज आसतेली. आमी 'स्कार्फ' चे वांगडी तुमकां सांगूंक सोदतात कीं आमी तुमचे सेवेक सदांच हाजिर आसात, मागीर ती सेवा वखदांच्या अुपायांची, सल्लो दिवपाची वो पुनर्वसनाची आसूं.

तुमकां कसलोय सादार वो माहिती जाय आसत जाल्यार मनमोकळेपणान आमचे लागीं संबंद दवरात. आमचो तेंको तुमकां खात्रेन आसतलो.



मानसिक दुयेंसाचीं लक्षणां

- समजिकाय मेळना असलें उलोवप, अेकलोच हांसप, आपल्याकडेनच बडबडप, कारणाभायर रडप.
- कारण नासतना फोड-मोड, मार-फार करप.
- समाजांत कशायकशें वागप.
- मोण्णें मारप, बेसुद (सितिदाभायर) जावप.
- कुडीचेर मेल्लो मनीस, भूत देवी आयिल्लेभशेन वागप.
- अेकमुळो रावप, लोकांकडेन उलोवप ना.
- हेरांक आयकूंक येनात तसले आवाज आंयकूंक येता म्हणप वा दुसऱ्यांक दिश्टी पडनात त्यो वस्तु दिसतात म्हणप.
- सुमाराभायर उलोवप, खोशी जावप, पयशे वाटीत भोंवप, आपुण व्हडलो मनीस समजप आनी वापप-खूब कामां हातांत घेवप आनी लक्ष लागनाशिल्ल्या कारणान अर्दकुटीं उडोवप.
- जीव दितलों म्हणप वा जीव दिवपाचो यत्न करप.
- याद उरप ना.
- सुमाराभायर पिवप वा माणें लागपी वखदां घेवप.
- न्हिद पडप ना.
- कांय वेळ मनशाक पीडा भोगता पुणून दोतोराक कुडीचें कांयच दुयेंस मेळना. तकली परत परत उसळप, कलकलप, आंग दुखप, भूक ना लागप हीं लक्षणां मानसिक दुयेंसाची आसूं येतात.
- ल्हान भुरगीं शिकपाक फाटीं उरतात, मस्ती करतात, सारखीं जेवनात – खायनात.
- दुबाव दिसल्यार तुमच्या फामिले दोतोराक दाखयात.

मानसिक दुर्येंस - लोकांक कळोवणी

- मानसिक दुर्येस कुडीचे दुर्येसाभशेनच. तें जाण्टो-नेण्टो दादलो-बायल कोणाकय जांव येता.
- आदले तेंपार करणी, जादू, भूत-म्हारू हांकां लागून हें दुर्येस जाता अशें लोक मानताले आनी धाडी-देवस्पण करताले. आयज वखदानो हें दुर्येंस बरें जाता.
- उज्याची कोट पालोवपाक सोपी. तशेंच रोखडेंच वखद कोमेस केल्यार दुर्येंस साप ना जाता.
- तुमच्या फेमिली दोतोराक कुडीच्या दुर्येसा वांगडाच मानसिक दुर्येंसाचेंय शिकप आसता. देखून तुमी दुबाव दिसल्यार पयलीं ताका मेळचें.
- फेमिली दोतोराची चिट घेवून उपरान्त मानसिक रोगतज्ञाचो (नेरवांच्या दोतोराचो) सल्लो घेवचो.
- कांय मानसिक रोग बरे जावचेखातीर चड तेंप वखद घेवचें पडटा.
- मानसिक रोग आळाबंदा येंवचेपयलीं लग्न करचें न्हय. रोग बरो जावचे सुवातेर वाडू येता.
- दुर्येंत मस्ती करता वा जीव दिवपाक सोदता जाल्यार ताका कळाव लायनास्तना रोखडोच दाताराक दाखोवचो.
- दिसपट्टे जीणेंतल्या अडचणींक लागून खूब फावट हें दुर्येंस जाता. देखून लागींचे मनशांचो आदार आनी धीर सामको गरजेचो.
- असल्या तरेच्या दुर्येंतीक योग्य कामाक लावप गरजेचे. काम हें वखदाइतलेंच म्हत्वाचें.
- बुद्ध उणी आशिल्ल्या मनशाचीं फकाणां करनाकात. ताका आदार दियात.

‘आशेचेर पातयेवन रावल्यार, पालक ह्या नात्यान आमचीं वजीं तितलीशीं जड जावंचिंनात. आशेचेर पातयेवन रावल्यार आमीं आमचे खातीर आनी बाकीच्या आमच्या घराब्यां खातीर अेके तरेची जीण निमूंक पावतले. आशेचेर पातयेवन आनी भोव कश्ट ... क
दीस , तो दीस ब ... वेर
अुपाय गावतलें.’

स्वि ...

मानसि ... ला.